

平成12年2月(2000年)  
大河内公民館

# ウォーキングマップ

この地図を参考にさせていただいて、適当にコースを組み合わせて歩くことをおすすめします。家族やとなり近所のみなさんとも歩いて下さい

心も体も健康のため  
歩きましょう

「人間は足から枯れる」といわれます。体を動かさないと二週間もすると、筋肉を構成するたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムが尿中にたくさん出てくるということです



# ウォーキング「10の効果」

科学技術が進歩し、日常生活がますます便利になりますが、体を動かす機会がどんどん少なくなっていく世の中です。私たちの体も動かない状態に慣れてくると、運動不足で体が貧弱になってくることに気がつけねばなりません。運動しないと、筋肉は萎縮して筋力が低下します。心臓血管系の働きも低下するそうです。筋肉は足から衰えます。昔から「人間は足から枯れる」とか「老化は足から」といわれますが、体を動かさなかったら、自然とそうなるということです。人間は、先ず足を丈夫にすることが、何より大切なのです。

## 1. 心肺機能の向上

心臓と肺の働き。この2つの機能が高い人は体力も運動能力も高い

## 2. 肥満の防止とダイエット

最初の15分くらいは、酸素がグリコーゲンを使ってエネルギーとなる。その後、体脂肪を燃やす。つまり、ある程度の時間を歩くと体からどんどん脂肪が失われるということです。

## 3. 高血圧の予防

運動によって毛細血管が発達すると心臓の筋肉にも好影響を与える

## 4. 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する

血液中に脂肪がたまると動脈硬化の原因となるがウォーキングはこの血液の中の脂肪、とくにコレステロールを低下させます。悪いコレステロールは動脈の壁にたまり、善玉コレステロールは血管の壁についてコレステロールを取り除く働きがあります

## 5. 糖尿病の予防と治療

運動不足になると膵臓から出るインシュリンの感受性が低下して、血糖値が高くなり、尿に糖が出てくるようになるということです

## 6. 免疫力を高める

ウォーキングなどの有酸素運動をすると体内の病原微生物を処理する能力が向上します。かぜをひいても軽く早く治るということです

## 7. 足腰を強化する

「老化は足から」といいますが、歳をとって歩く機会が少なくなると特に、ふくらはぎの筋肉が衰えてきます。運動しないとバランスをとる反射神経が衰え、ちょっとつまづく程度でも、すぐ倒れてしまいます。筋肉は上から下へ行く程衰えが大きいといわれます

## 8. 骨を丈夫にする

人間は安静にして動かないと骨はもろくなります。尿にリン酸やカルシウムが体内から出てくるといわれます

## 9. ストレスの解消

有酸素運動は、血液の循環をよくし、脳も適度に刺激するため、自律神経の働きをよくします

## 10. 心地よい安眠

毎日ウォーキングで体を動かせば、生活リズムが出てきます。食事もおいしく食べられます。適度な運動は心地よい安眠をもたらします

健康の基本は「歩く」ことです。

どうぞ、家族が話し合って、歩く機会をおつくり下さい。いろいろな歩くコースを適当に組み立てて、歩いてみて下さい

「明るく、楽しく、元気よく」歩いて、健康の花を咲かせ、幸せな人生の実を結びましょう

## 私のウォーキングの記録表(例)

ウォーキングコース (例)	なまえ	
Aコース (5.5K) ・公民館 → ④ ⑤ 辻原橋回り → 公民館		
Bコース (3.55K) ・公民館 → 白猪橋 堀坂橋 ④ <sup>津道</sup> → 公民館		
Cコース (2.19K) ・公民館 → 八幡橋 ⑤ <sup>津道</sup> → ④ → 公民館		
Dコース (2.0K) ・JA辻原支店 → ③ ④ <sup>学校道</sup> → ④ → 辻原支店		
Eコース (6.14K) ・JA辻原支店 → ③ ④ 幼稚園回り → 辻原支店		
Fコース (4.2K) ・幼稚園 ← <sup>往復</sup> → 細野峠口		
◎ いろいろなコースが考えられます 公民館やJA辻原支店など出発点に書きまいたが、自分の家の近くからひと回りすることでいいわけです		

「継続は力なり」  
家族で適当にコースを決めて、どのくらい歩いたか記録するのも一つの方法です



大河内地域づくりは  
老いも若きも歩くことから  
始めましょう。